Değerli Ebeveyn,

Çocukları yetişkinlerden ayıran en temel farklardan biri duyguları algılamaları, değerlendirmeleridir.  Okulöncesi dönemdeki çocukların, diğer insanların yüz ifadelerinden, sözsüz mesajlarından duyguları anlama becerileri oldukça yüksektir. Yetişkinlerse duyguları anlamak için sözel mesajları, açıklamaları da dikkate alırlar. Bu durum okulöncesi dönemde çocuklarının duygusal okuryazarlıklarını geliştirmeleri için önemli bir başlangıç noktası olarak düşünülebilir.

***Duygular ihtiyaçların işaretidir***

Öncelikle duyguların bir ihtiyaç işareti olduğunu hatırlamak önemlidir. Hem çocuklar hem yetişkinler bir duygu ifadesi gösterdiklerinde aslında bir fiziksel, ilişkisel, sosyal bir ihtiyaçlarına işaret etmektedirler. Örneğin öfkelenen biri sınırlarının ihlal edildiğini, üzülen biri bir kayıp yaşadığını anlatmaya çalışabilir. Dolayısıyla öğretmenler için, sınıflarındaki çocukların hissettikleri duyguların bir ihtiyaç göstergesi olduğunu bilmeleri önemlidir. Ama çocuklar bunu çoğu kez kelimelerle değil sözsüz ifadelerle yapabilir. Bu nedenle “Sen oyuncağını kaybetmene üzülmüşsün.”, “Arkadaşın seni oyuna almadığı için kızmışsın.” gibi ifadeler çocukların duyguları tanımlamalarına yardımcı olur.

***Duyguları açıklamak, tanımlamak gerekir***

Çocuklar duyguları erken yaşlarda sezgileriyle, sözel olmayan ifadelere bakarak anlayabilirler. Kelimeler sonradan öğrenilir ve etkili, işlevsel kullanılması için zaman gerekir. Bu nedenle öğretmen olarak sizin duygularınızı açıklamanız çok önemlidir. Yani hissettiğiniz duygunun ne olduğunu, neden öyle hissettiğinizi, ihtiyacınızın ne olduğunu açıklamanız çocuk için bir öğrenme deneyimi olacaktır. Eğer sınıfınızdaki çocuklara “Şu an kızgınım, çünkü etkinlik kurallarını tekrar etmeme rağmen beni dinlemiyorsunuz.” dediğinizde çocuklar sizin yüzünüzdeki öfkenin nedenini anlayabilecektir. Bu önemlidir zira çocuklar duyguyu fark etmekte beceriklidirler ancak öğretmenin yaşadığı duygunun çoğu kez kendisiyle ilgili olabileceğine ilişkin bir yanılgıya kapılabilirler. Yani sizin öfkenizin onun yaptığı bir şeyden dolayı olduğunu zannedebilir.

***Duygular yanlış-doğru, iyi-kötü değildir***

Her duygu susamak, acıkmak, üşümek kadar doğaldır. Hatta bunları da bir his, duygu olarak kabul edebiliriz. Dolayısıyla birine öfkelenmek, birinden, bir şeyden korkmak, üzülmek, sevinmek, kıskanmak, özlemek, endişelenmek son derece doğaldır. Ancak ve ancak duygu sonrasında ulaştığınız düşünce ve yaptığınız davranış doğru ya da yanlış olabilir. Örneğin, bir çocuk sınıfa yeni gelen bir arkadaşını kıskanabilir. Ama bu duygunun ardından kendini değersiz, arkadaşını rakip, ona verilen ilgili çalan biri olma düşüncesine kapılırsa, müdahale edilmesi gereken düşünce budur. Ayrıca kıskançlık sonrası arkadaşına yaptığı davranışlar doğru ya da yanlış olarak kabul edilebilir. Öğretmen olarak çocuğun duygusunu kabul etmekle başlayabilir, onu dinleyebilir ve duygusunu anlamlandırırken ister istemez (bir çocuk olduğu için) yaptığı çarpıtmaları düzeltebilirsiniz. Önce kabul edici bir dinleme, sonra herkesin bu duyguları hissedebileceği ve ardından o duyguya yol açan ihtiyacı giderecek müdahaleyi yapmak iyi bir müdahale yolu olabilir. Somutlarsak arkadaşını kıskanan bir çocuğa “Kıskanma seni de seviyoruz.” demek yerine onu dinlemek ve  “Arkadaşını kıskanıyorsun, onunla daha fazla ilgilenildiğini düşündüğün için belki kızgınsın, arkadaşlarının seninle eskisi kadar ilgilenmediğini düşünüyor olabilirsin. Gel bu sorunu çözmek için neler yapabileceğimizi konuşalım.” diyebilirsiniz.

***Duygular zorla hissedilmez***

Çocuklar her an bir ilişki içindedir ve ilişkide bulundukları insanlara karşı duygular hissederler. Okulöncesi dönemdeki çocukların anlık sevgileri ve nefretleri dile getirdikleri sıklıkla görülür. Çünkü çocuklukta duygular o an istediklerinin olup olmadığına bağlı olarak hızlıca değişebilir. Bu nedenle bir çocuğa birini “sev” ya da “sevme” demek anlamlı değildir. Çünkü çocuklar o kişiyle kurduğu ilişkiye bağlı olarak sevip sevmeme duygusunu hissederler. Yani o ilişki onlar için ne anlam ifade ediyorsa, nasıl bir alışveriş içinde iseler ona göre hissederler. Dolayısıyla “Bak ne güzel arkadaş, hadi sev onu.” ya da  “Büyük anneni sevmelisin.” gibi ifadeler çocuğun dünyasında çok anlamlı olmayabilir. Kısacası, ilişki nasıl gelişiyorsa çocuk ona uygun hisseder.

Duyguların çocukların dünyasında anlamlı ve işlevsel olabilmesi için, yetişkinlerin de kendi duygularını kabul etmeleri gerekir.

Duygularınızın ve çocukların duygularının gösterdiği ihtiyaçları dikkate almanız dileğiyle.

ZÜBEYDE HANIM ANAOKULU

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ